

NOVUS

路加年
冊

丙年基督登山變相主日至大齋期第一主日

2025.3.2-2025.3.9

(經文採用和合修訂)

聖經

每日 3 讀 3 禱

禱告

龐君華 撰

衛理門徒培育中心 印製

本資料由 (台灣) 衛理神學研究院 宣教牧養研究中心「宣教支援計劃」提供

封面 王柏欽



各位讀者，平安！

春節後，春天的氣息濃郁，這提醒了我們「復活節」將要近了，在復活節之前我們都先要過一個屬於春天的節期，就是「大齋期」又譯作「四旬期」或「預苦期」，大齋期的原文即為春天，這是一個為了復活節預備的節期，也常用做「靈性操練」與靈修自省的時機，更重要的是經歷生命的現實，深思基督的苦難，這些都是使我們的靈性邁向深度開展的操練。本週三正好是「聖灰日」，大齋期的首日，我們一起學習，讓今年的節期過的更有意義。

除了每日讀經外，本期《每日三讀三禱》循例提供了兩個靈修的操練給讀者們參考，希望各位能嘗試「結伴操練」，預祝各位有個豐碩的靈性之旅。

主內末 龐君華敬上

於 2025 年基督登山變相主日

若您對我們的事工有負擔，歡迎您在經濟上的支持，以作為工讀生、助理、來年手冊印製、部分設備更新、靈修活動等等的費用。

請直接使用郵政劃撥帳號 19342390「財團法人中華基督教衛理公會衛理神學研究院」並且請於備註欄加註「為三讀三禱奉獻」。



2025《每日三讀三禱》手冊



大齋期與聖灰日

龐君華

「大齋期」在華語的教會中，不同的傳統有不同的翻譯，有的譯為「四旬期」，如羅馬天主教，有的譯為預苦期，如信義宗等教會，然而大齋期的英文 Lent 是來自央格魯撒克遜古語 *Lencten*，即「春天」的意思；到了春季我們要慶祝基督死而後生的「復活」奧蹟。這是個嚴肅而關鍵的信仰課題，我們必須每年要有所預備、反省與實踐，....不讓信仰的實踐流於形式與僵化。

大齋期的首日傳統稱為「聖灰日」它是指復活節之前的四十天（扣掉其中的主日），這樣算下來大齋期的首日一定會落在禮拜三，這日教會一方面宣布節期的開始，同時也舉行聖灰禮。

所以這個禮拜三又稱為「聖灰禮拜三」或「灰燼禮拜三」，英文是 Ash Wednesday，今年的聖灰日是 3 月 6 日，通常教會都有象徵悔改，以及承認對自我軟弱、真實懺悔的「聖灰禮拜」，同時也重新召回離開教會的信徒，教會會用去年已經乾透了的棕樹枝燒成灰燼，由牧者抹於額頭作為一個更新的記號，也就開始了四十天的齋期，也就是一連續的靈修操練。

雖然事實上教會的每個主日都是紀念耶穌的復活，但是在在大齋節期間的主日，會特別注重復活節前的心裏預備，如對自己信仰狀態的反省，覺察我們的信仰熱誠是否在不知不覺中逐漸減退，我們可能照樣出席主日崇拜，或教會的其他活動，但是我們的動機與動力都已經變質為一種外表形式，而失去內心更新的實質。

所以為了要在復活節當中，再次經歷新生的體驗，年年能在信仰及人生的路上再次出發（我們生命常常需要如此的更新），在這節期間作深入的反省是必需的，並且也應該珍惜這個節期，有益地安排我們自己的獨處及靈修的操練。好讓我們的生命，猶如冬日後的春天，充滿著昂然的生命力。這樣才能享受上主所賜復活的生命以及見證。這幾週我們會陸續介紹靈修的建議。不過先讓我們從每日經文的默想開始，以期盼每日至少有一段純粹獨處與靜默的時間，長短皆可，不必冗長反覆的祈禱，但求先開始實踐奉獻一段專門在上主面前的時間。

以下有兩則大齋期的省察建議，歡迎讀者可以作個人的省察，或相約屬靈的伙伴一同來操練建立新的屬靈習慣：

上主誠命的反省

誠 命	反 省
不可有別的神	我是否盡心、盡性、盡意愛上主？
不可製造偶像	我是否將所擁有的物業、職業、家庭、名聲或健康的重要性，置於上主前面？我是否將金錢、性或權力視為恩賜？還是視為上帝？
不妄稱上主的名	我的言語行為都榮耀上主嗎？
當守安息日	我的生活是否被工作佔滿？我對自我的肯定是來自工作上的成就？或是來自我是上主的兒女？
當孝敬父母	我的父母知道他們對我的重要，以及我對他們的尊敬嗎？我的兒女是否也知道我對我父母的態度？
尊重生命	當我受到屈辱或冤枉時，我會否很快的寬恕？還是任由積怨或憤怒來主導我的回應？我是否能有效地控制自己的情緒，如憤怒？
尊重婚姻	我的生活是否貞潔？對感情或婚姻態度是否莊重？我是否將性視為神聖的禮物？我是否將友朋或任何他人視為情慾的對象，其作用只是為滿足自己？我是否支持或協助他人提升婚姻生活的品質？
尊重產權	我是否會貪婪他人所擁有的東西？我對稅金、支出費用或資產負債的申報是否誠實？我是否樂於為他人貢獻自己所擁有？
尊重真理	我是否誇大自己的感受？我是否對他人的八卦感興趣，也喜歡傳播？我是否謹守我立下的承諾？我是否願意面對真實的自己？我是否常以真面目示人？
節制慾望	我是否容易妒忌？我是否常感恩？我是否滿意上主已經給我的各樣恩賜？我是否常感覺別人受到的恩待比我多？我是否已經習慣想自己是與眾不同的人，所以要受特別的待遇？

**請預備不同的時間，每次選擇一項誠命作深度的反省，並記錄在您大齋期的靈修筆記上。

內尋靈性深度 外展生活服務



2020 年大齋期的生活操練計畫

我預備在大齋期間內有哪些自我調整的計畫——

- 調整過去一、兩項一直想改的習慣，如_____。
- 培養靈修的紀律，每天分別一個時間用來祈禱、讀經及默想。
- 每週四晚餐後不進食固體食物，到禮拜五下午三點，禁食期間為福音廣傳，禱告。
- 每日撥出一段時間來為世界的和平、我們的社會、教會的福音工作代禱。每週用心關懷一、兩位會友（可從電話關懷你所屬團契的契友或許久未聚會的會友開始），並為他們禱告。
- 若還沒有固定的讀經材料，請按隨附讀經表的日期讀經及默想。
- 養成運動的習慣，若還沒有固定的運動，請先從每天走路或健走開始。
- 在節期內找個時間，聆聽自己的家人對家人的關係、信仰等的想法，並表達自己對他們的關懷。
- 節期內儘可能過簡樸的生活，試著降低各方面生活的水平（如以簡單飲食代替上館子，以搭乘公共交通工具代替私人的交通工具，凡事多親力親為，少倚靠他人的勞力）
- 盡量避免一些只為了抹殺時間的娛樂（如看電視、上網、電玩、手機等），提防以娛樂代替思考，應多利用時間安靜自己的心，等候上主在生活上的指引。
- 節期內盡量多聽，多觀察，越少講話或越遲做出論斷越好。
- 請試擬一個閱讀計劃，在大齋期內閱讀一～二本靈修或信仰的書籍（書目可與牧師商量）
- 在節期內至少向兩位慕道的朋友分享自己的信仰，並聆聽他人的需要。
- 請與牧師商談自己在節期間的靈性生活操練的計劃。

填寫後請找一位代禱的同伴相約在節期中為彼此的操練代禱

計畫參與者：_____

操練的伙伴：_____，_____，_____

星期日(3/2)登山變相主日

出 34:29-35 摩西的臉發光

【經文】

34:29 摩西下西奈山。摩西從山上下來的時候，手裏拿着兩塊法版。摩西不知道自己臉上的皮膚因耶和華和他說話而發光。

34:30 亞倫和以色列眾人看見摩西，看哪，他臉上的皮膚發光，他們就怕靠近他。

34:31 摩西叫他們來，亞倫和會眾的官長回到他那裏，摩西就跟他們說話。

34:32 隨後以色列眾人都近前來，他就把耶和華在西奈山與他所說的一切話都吩咐他們。

34:33 摩西跟他們說完了話，就用面紗蒙上臉。

34:34 但摩西進到耶和華面前與他說話的時候，就把面紗揭下，直到出來。摩西出來，將所吩咐他的話告訴以色列人。

34:35 以色列人看見摩西的臉，他臉上的皮膚發光。摩西就用面紗蒙上臉，直到他進去與耶和華說話才揭下。

【默想】

這段經文是西乃山事件的總結，摩西因為上帝向他說話而臉上發光，起初他自己也沒有發覺，是因為眾人害怕的反應才發覺異樣，於是用面紗蒙上了臉。這面紗成了一個他作為中保（中間人或橋樑）的象徵，當他與上帝溝通時，無須戴上面紗，但是當他與眾人溝通時，就需要以面紗遮面，他在兩個完全不同的狀態下，一個純然聖潔超凡的狀態，領受一種非凡的「聲音」，當他回到眾人當中，這時大家看到他的身體（皮膚）發生了變化。這是怎樣的變化，持續這樣有多久，我們無從確知，但是也給了我們一個靈修想像的畫面，與主親近後，周遭的人會感受到我們生命的變化，他們也都知道這變化是由於親近上帝所致，當事人起初卻不知悉自己的變化，直到眾人的反應才發覺。再者，這種改變會帶來一種啟迪，讓人跳脫世俗的角度，思考永恆或生命的課題。你是否也有類似的經歷呢？專注地親近上主一段時間後，周遭的人發現你變了，有一種說不出或無法解釋的榮光，於是他們開始思想、觀察你的榮光是從哪裏反射出來的？

請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應（並建議將心得記下）

34:35 以色列人看見摩西的臉，他臉上的皮膚發光。摩西就用面紗蒙上臉，直到他

進去與耶和華說話才揭下。

詩 99:1-9 在他的聖山敬拜上帝

【經文】

99:1 耶和華作王，萬民當戰抖！他坐在基路伯的寶座上，地當動搖。

99:2 耶和華在錫安為大，他超越萬民之上。

99:3 願他們頌揚他大而可畏的名，他本為聖！

99:4 喜愛公平、大能的王啊，你堅立公正，在雅各中施行公平和公義。

99:5 當尊崇耶和華 - 我們的上帝，在他腳凳前下拜。他本為聖！

99:6 在他的祭司中有摩西和亞倫，在求告他名的人中有撒母耳。他們求告耶和華，他就應允他們。

99:7 他在雲柱中向他們說話，他們遵守他的法度和他所賜給他們的律例。

99:8 耶和華 - 我們的上帝啊，你應允了他們；你是赦免他們的上帝，卻按他們所做的報應他們。

99:9 當尊崇耶和華 - 我們的上帝，在他的聖山下拜，因為耶和華 - 我們的上帝本為聖！

【默想】(請閱讀經文後，安靜默想，有哪句話或哪一個詞你特別有感觸，就以此領悟作為祈禱)

林後 3:12-4:2 我們也將被轉化

【經文】

3:12 既然我們有這樣的盼望，就大有膽量，

3:13 不像摩西將面紗蒙在臉上，使以色列人不能定睛看到那逐漸褪色的榮光的結局。

3:14 但他們的心地剛硬，直到今日誦讀舊約的時候，這同樣的面紗還沒有揭去；因為這面紗在基督裏才被廢去。

3:15 然而直到今日，每逢誦讀摩西書的時候，面紗還在他們心上。

3:16 但他們的心何時歸向主，面紗就何時除去。

3:17 主就是那靈；主的靈在哪裏，哪裏就有自由。

3:18 既然我們眾人以揭去面紗的臉得以看見([3.18]「看見」或譯「反映」。)主的榮

光，好像從鏡子裏返照，就變成了與主有同樣的形像，榮上加榮，如同從主的靈([3.18]「從主的靈」或譯「從主，就是靈」。)變成的。

4:1 所以，既然我們蒙憐憫受了這事奉的責任，就不喪膽，

4:2 反而把那些暗昧可恥的事棄絕了，不行詭詐，不曲解上帝的道，只將真理顯揚出來，好在上帝面前把自己推薦給各人的良心。

【默想】

保羅用了舊約出埃及記摩西面上發光的典故，作了一番「曲折」到抽象的詮釋。基本上他作了一個對比，摩西臉上的光是「舊約」的榮光，透過律法的榮光是會漸漸地衰退的，因為需要新的亮光，才能明白上帝完整的意思，因此摩西蒙上了面紗，這個面紗（帕子），卻同時也遮蔽了猶太人的眼睛，使他們無法看到新的榮光，也就是在基督裏帶來生命自由的榮光。這道榮光如同我們照鏡子時，光在我們與鏡子間往返的折射，光在鏡中又反射回來，使得我們「榮上加榮」，我們認識上主在基督裏所帶來生命的自由，又折射回來使我們更像基督，於是我們又更能認識或理解上帝超越律法表象的生命之道。為了要讓這榮光照到這個世界黑暗絕望的角落，也就成為了保羅及基督門徒們的責任，他要將這真理之光、上帝之道，推薦到每個人的良心，使人們對這光都能有所感受。在這個紀念基督登山變相的日子，你也願意放膽為這光作見證嗎？你願意用你的人生來反射這光，照亮更多黑暗的角落嗎？

請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應（並建議將心得記下）

3:18 既然我們眾人以揭去面紗的臉得以看見主的榮光，好像從鏡子裏返照，就變成了與主有同樣的形像，榮上加榮，如同從主的靈變成的。

路 9:28-36 耶穌登山變相

【經文】

9:28 ([太 17:1-8](#) [可 9:2-8](#)) 說了這些話以後約有八天，耶穌帶着彼得、約翰、雅各上山去禱告。

9:29 正禱告的時候，他的面貌改變了，衣服潔白放光。

9:30 忽然有摩西和以利亞兩個人同耶穌說話；

9:31 他們在榮光裏顯現，談論耶穌去世的事，就是他在耶路撒冷將要完成的事。

9:32 彼得和他的同伴都打盹，但一清醒，就看見耶穌的榮光和與他一起站着的那兩

個人。

9:33 二人正要和耶穌分離的時候，彼得對耶穌說：「老師，我們在這裏真好！我們來搭三座棚，一座為你，一座為摩西，一座為以利亞。」他卻不知道自己在說些甚麼。

9:34 說這些話的時候，有一朵雲彩來遮蓋他們；他們一進入雲彩就很懼怕。

9:35 有聲音從雲彩裏出來，說：「這是我的兒子，我所揀選的([9.35]有古卷是「我所愛的」)。

你們要聽從他！」

9:36 聲音停止後，只見耶穌獨自一人。當那些日子，門徒保持沉默，不把所看見的事告訴任何人。

【默想】

耶穌透過「登山變相」再一次讓門徒認識祂的身分，越過他們所能承載的經驗，預嘗到了基督的榮耀。這是超越律法（摩西）與先知（以利亞）之上更高的榮耀，也是獨一無二的榮耀（愛子的榮耀）。但這個榮耀的完全實現並不是留在這個山中，而是要回到山下繼續他們往耶路撒冷的行程。所以三位門徒帶著這個榮耀的印象再度展開他們的行程。你是帶著對基督怎樣榮耀的印象展開你人生的路途呢？此外，耶穌登山變相也預示著將來天國的榮耀在地上的實現，儘管在我們的崇拜生活裏，或是我們在靈修中預嘗了這樣的榮耀，但我們卻不能停留在這境界中，我們還要讓這個榮耀在「山下」完全地實現，在你的經歷中可曾在某個時刻能一瞥上帝在基督裏的榮耀，也就是一種使人徹底改變的榮耀？

請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應（並建議將心得記下）

9:29 正禱告的時候，他的面貌改變了，衣服潔白放光。

9:30 忽然有摩西和以利亞兩個人同耶穌說話；

9:31 他們在榮光裏顯現，談論耶穌去世的事，就是他在耶路撒冷將要完成的事。

回應登山變相主日

星期一(3/3)

出 35:1-29 獻上會幕中一切所用

【經文】

- 35:1** 摩西召集以色列全會眾，對他們說：「這是耶和華吩咐你們遵行的事：
- 35:2** 六日要做工，第七日你們要奉為向耶和華守完全安息的安息聖日。凡在這日做工的，要被處死。
- 35:3** 在安息日這一天，不可在你們一切的住處生火。」
- 35:4** ([出 25:1-9](#)) 摩西對以色列全會眾說：「這是耶和華所吩咐的話，說：
- 35:5** 要從你們當中拿禮物獻給耶和華；凡甘心樂意的，可以把耶和華的禮物拿來，就是金、銀、銅，
- 35:6** 藍色、紫色、朱紅色紗，細麻，山羊毛，
- 35:7** 染紅的公羊皮，精美的皮料，金合歡木，
- 35:8** 點燈的油，做膏油的香料、做香的香料，
- 35:9** 紅瑪瑙與寶石，可以鑲嵌在以弗得和胸袋上。」
- 35:10** ([出 39:32-43](#)) 你們當中凡心裏有智慧的都要來，製造一切耶和華所吩咐的，
- 35:11** 就是帳幕、帳幕的罩棚、帳幕的蓋、鈎子、豎板、橫木、柱子和帶卯眼的座，
- 35:12** 櫃子、櫃子的槓、櫃蓋和遮掩的幔子，
- 35:13** 供桌、供桌的槓、供桌一切的器具和供餅，
- 35:14** 燈臺、燈臺的器具、燈和點燈的油，
- 35:15** 香壇、壇的槓、膏油和芬芳的香，帳幕門口的門簾，
- 35:16** 燔祭壇、壇的銅網、壇的槓和壇的一切器具，洗濯盆和盆座，
- 35:17** 院子的帷幔、柱子、帶卯眼的座和院子的門簾，
- 35:18** 帳幕的橛子、院子的橛子和繩子，
- 35:19** 以及聖所事奉用的精緻禮服，亞倫祭司的聖衣和他兒子的衣服，供祭司職分用。」
- 35:20** 以色列全會眾從摩西的面前出去。
- 35:21** 凡心受感動，靈被驅策的，都帶耶和華的禮物來，為要造會幕和其中一切的器具，以及縫製聖衣。
- 35:22** 凡甘心樂意的，連男帶女都來了，各將金器，就是胸針、耳環、打印的戒指，和項鍊帶來，搖着金器的搖祭獻給耶和華。
- 35:23** 凡有藍色、紫色、朱紅色紗、細麻、山羊毛、染紅的公羊皮、精美皮料的，都拿了來；
- 35:24** 凡願意獻銀和銅作禮物的，都拿禮物來獻給耶和華；凡有金合歡木可做各種

用途的也都拿了來。

35:25 凡心中有智慧，可以親手紡織的婦女，也把所紡的藍色、紫色、朱紅色紗，和細麻都拿了來。

35:26 凡有智慧，心裏受感動的婦女都來紡山羊毛。

35:27 眾官長把紅瑪瑙和寶石，可以鑲嵌在以弗得與胸袋上的，都拿了來，

35:28 又拿做香，做膏油，和點燈所需的香料和油來。

35:29 以色列人，無論男女，凡心裏受感動的，都帶甘心祭來獻給耶和華，為要做耶和華藉摩西所吩咐的一切工。

【默想】

這段經文連結了出埃及記中其他有關於會幕的規格、器皿以及祭司的服裝等經文（參出：35:25,29,31-38 等）的記載，同時也反映出以色列人當時崇拜服事的系統。在這過程中，經文一再強調這是「耶和華的吩咐...」，所以他們個人就算有再好的意見，但對於整個聖所的建造、材料、祭司的服裝、獻祭的制度等等，都是「照著吩咐」做出來的。所以在信仰上他們所學的第一課就是「順服」，順服上主的「吩咐」，從一開始就不是一般的建物或個人風格的創造。這樣才是一個「分別為聖」的聖所，在其中行使的是「聖事」，是對上帝聖潔、忠誠要求的回應。再者，其中要求會眾要「甘心樂意」地獻出造會幕所需要的材料，有些材料極為珍貴，這些「奴隸」出身的以色列人怎麼會有這些寶物呢？其實是他們出埃及時所「掠奪埃及人的財物」（參：出 12:33-36），他們是因為上帝所降的十災，使得埃及人迫不及待的希望以色列人離開，不惜損失些財物的情況下取得，嚴格講起來，也是上帝的預備，所以他們「甘心」地順服耶和華上帝藉摩西所吩咐的工作，這樣看來，上帝是透過他們的擁有、順服與獻出的過程，使這一切成為分別為聖的器皿。請問你是否也願意成為上帝的器皿？你也願意「甘心」地獻出上帝所要你保管的那一份恩賜嗎？

請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應（並建議將心得記下）

35:29 以色列人，無論男女，凡心裏受感動的，都帶甘心祭來獻給耶和華，為要做耶和華藉摩西所吩咐的一切工。

詩 35:11-28 求主不要遠離我！

【經文】

35:11 兇惡的見證人起來，盤問我所不知道的事。

35:12 他們向我以惡報善，使我喪失兒子。

35:13 至於我，他們有病的時候，我穿麻衣，禁食，刻苦己心；我所求的都歸到自己身上。

35:14 我如此行，好像他是我的朋友，我的兄弟；我屈身悲哀，如同哀悼自己的母親。

35:15 我在患難中，他們卻歡喜，大家聚集，我所不認識的卑賤人([35.15]「卑賤人」或譯「被擊打的人」；原文另譯「外邦人」。)聚集攻擊我，他們不住地撕裂我。

35:16 他們試探我，不斷嘲笑我([35.16]「他們...嘲笑我」是根據七十士譯本；原文另譯「他們如同席上好嬉笑的狂妄人」。)，向我咬牙切齒。

35:17 主啊，你看着不理要到幾時呢？求你救我的性命脫離他們的殘害，救我僅有的([35.17]「僅有的」就是「生命」。)脫離少壯獅子！

35:18 我在大會中要稱謝你，在許多百姓中要讚美你。

35:19 求你不容那無理與我為仇的向我誇耀！不容那無故恨我的向我瞪眼！

35:20 因為他們不說平安，倒想出詭詐的言語擾害地上安靜的人。

35:21 他們大大張口攻擊我，說：「啊哈，啊哈，我們已經親眼看見了！」

35:22 耶和華啊，你已經看見了，求你不要沉默！主啊，求你不要遠離我！

35:23 我的上帝 - 我的主啊，求你醒來，求你奮起，還我公正，申明我冤！

35:24 耶和華 - 我的上帝啊，求你按你的公義判斷我，不容他們向我誇耀！

35:25 不容他們心裏說：「啊哈，遂我們的心願了！」不容他們說：「我們已經把他吞了！」

35:26 願那喜歡我遭難的一同抱愧蒙羞！願那向我妄自尊大的披戴慚愧，蒙受羞辱！

35:27 願那喜悅我被判為義([35.27]「被判為義」或譯「冤屈得伸」。)的歡呼快樂；願他們常說：「當尊耶和華為大！耶和華喜悅他的僕人平安。」

35:28 我的舌頭要論說你的公義，要常常讚美你。

【默想】(請閱讀經文後，安靜默想，有哪句話或哪一個詞你特別有感觸，就以此領悟作為祈禱)

徒 10:9-23a 彼得的異象

【經文】

10:9 第二天，他們走路將近那城，約在正午，彼得上房頂去禱告。

10:10 他覺得餓了，想要吃。那家的人正預備飯的時候，彼得魂遊象外，

10:11 看見天開了，有一塊好像大布的東西降下，四角([10.11]有古卷加「綁住」。)
吊着繩在地上，

10:12 裏面有地上各樣四腳的走獸、爬蟲和天上的飛鳥。

10:13 又有聲音對他說：「彼得，起來！宰了吃。」

10:14 彼得卻說：「主啊，絕對不可！凡污俗和不潔淨的東西，我從來沒有吃過。」

10:15 第二次有聲音再對他說：「上帝所潔淨的，你不可當作污俗的。」

10:16 這樣一連三次，那東西隨即收回天上去了。

10:17 正當彼得心裏困惑，不知所看見的異象是甚麼意思時，哥尼流所差來的人已經找到了西門的家，站在門外，

10:18 喊着問有沒有一位稱為彼得的西門住在這裏。

10:19 彼得還在思考那異象的時候，聖靈對他說：「有三個人來找你。

10:20 起來，下去，跟他們同去，不要疑惑，因為是我差他們來的。」

10:21 於是彼得下去見那些人，說：「我就是你們要找的人，你們是為了甚麼緣故在這裏？」

10:22 他們說：「百夫長哥尼流是個義人，敬畏上帝，為猶太全民族所稱讚。他蒙一位聖天使指示，叫他請你到他家裏去，要聽你講話。」

10:23 彼得就請他們進去住宿。次日，他起身和他們同去，還有約帕的幾個弟兄跟他一起去。

【默想】

在新成立的信仰群體中接納非猶太人成為教會的一份子，這要打破許多人的思想框架才有可能，尤其是對初期教會中的猶太信徒而言，這也是一個充滿風險的突破。上帝透過聖靈，藉著當時的使徒，也是教會的重要領袖之一彼得觀念的改變，來成就了這項重大的突破。彼得作為傳統的猶太人，要突破這樣信仰的框架，他需要經歷極重大且印象深刻的經驗，才有可能作出此改變，所以聖靈使彼得看到了特殊的異象，使他明白上主才是潔淨與否的標準。此外，今天經文的結尾也提到，上主亦主動地透過哥尼流的邀請，使彼得經歷到的這一重大異象，更進一步促成了上帝救

贖的計畫，突破初期教會這一個信仰群體的框架，邁出宣教上重要的一步。請問你可有經歷過上帝的改變，使你有新的眼光看待新的事物？你可曾經歷過上帝改變你的價值？

請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應（並建議將心得記下）

10:15 第二次有聲音再對他說：「上帝所潔淨的，你不可當作污俗的。」

星期二(3/4)

結 1:1-2:1 以西結的戰車異象

【經文】

- 1:1** ([1:1-7:27](#)) 在三十年四月初五，我在迦巴魯河邊被擄的人當中，那時天開了，我看見上帝的異象。
- 1:2** 正是約雅斤王被擄的第五年四月初五，
- 1:3** 在迦勒底人之地的迦巴魯河邊，耶和華的話特地臨到布西的兒子以西結祭司，耶和華的手按在他身上。
- 1:4** 我觀看，看哪，狂風從北方颳來，有一朵大雲閃爍着火，周圍有光輝，其中的火好像閃耀的金屬；
- 1:5** 又從其中顯出四個活物的形像。他們的形狀是這樣：有人的形像，
- 1:6** 各有四張臉，四個翅膀。
- 1:7** 他們的腿是直的，腳掌好像牛犢的蹄，燦爛如磨亮的銅。
- 1:8** 在四面的翅膀以下有人的手。這四個活物的臉和翅膀是這樣：
- 1:9** 翅膀彼此相接，行走時並不轉彎，各自往前直行。
- 1:10** 至於臉的形像：四個活物各有人的臉，右面有獅子的臉，左面有牛的臉，也有鷹的臉；
- 1:11** 這就是他們的臉([1.11]七十士譯本沒有「這就是他們的臉」。)。他們的翅膀向上張開，各有兩個翅膀彼此相接，用另外兩個翅膀遮體。
- 1:12** 他們各自往前直行。靈往哪裏去，他們就往哪裏去，行走時並不轉彎。
- 1:13** 至於四活物的形像，就如燒着火炭的形狀，又如火把的形狀。有火在四活物中間來回移動，這火有光輝，從火中發出閃電。
- 1:14** 這些活物往來奔走，好像電光一閃。
- 1:15** 我觀看活物，看哪，有四張臉的活物旁邊各有一個輪子在地上。
- 1:16** 輪子的形狀結構([1.16]七十士譯本沒有「結構」。)好像耀眼的水蒼玉。四輪都是一個樣式，形狀([1.16]七十士譯本沒有「形狀」。)結構好像輪中套輪。
- 1:17** 輪子行走的時候，向四方直行，行走時並不轉彎。
- 1:18** 至於輪圈，高而可畏；四個輪圈周圍佈滿眼睛。
- 1:19** 活物行走，輪子也在旁邊行走；活物離地上升，輪子也上升。
- 1:20** 靈往哪裏去，活物就往哪裏去；輪子在活物旁邊上升，因為活物的靈在輪中。

1:21 活物行走，輪子也行走；活物站住，輪子也站住；活物離地上升，輪子也在旁邊上升，因為活物的靈在輪中。

1:22 活物的頭上面有穹蒼的形像，像耀眼驚人的水晶，鋪張在活物的頭頂上。

1:23 穹蒼之下，活物的翅膀伸直，彼此相對，每個活物用兩個翅膀遮住自己；每個活物用兩個翅膀遮住自己([1.23]有古卷和七十士譯本沒有第二次的「每個活物用兩個翅膀遮住自己」)，就是自己的身體。

1:24 活物行走的時候，我聽見翅膀的響聲，像大水的聲音，像全能者的聲音，又像軍隊鬧鬧的聲音。活物站住的時候，翅膀垂下。

1:25 在他們頭上的穹蒼之上有聲音。他們站住的時候，翅膀垂下。

1:26 在他們頭上的穹蒼之上有寶座的形像，彷彿藍寶石的樣子；寶座的形像上方有彷彿人的樣子的形像。

1:27 我見他的腰以上有彷彿閃耀的金屬，周圍有彷彿火的形狀，又見他的腰以下有彷彿火的形狀，周圍也有光輝。

1:28 下雨的日子，雲中彩虹的形狀怎樣，周圍光輝的形狀也是怎樣。這就是耶和華榮耀形像的樣式，我一看見就臉伏於地。我又聽見一位說話者的聲音。

2:1 他對我說：「人子啊，你站起來，我要和你說話。」

【默想】

以西結活在一群被擄的百姓當中，這是一群苦悶的百姓，他們流落在異鄉，感到前景茫然，就在這時，以西結因為上主的手（和合本譯作「上帝的靈」）在他身上，所以他看到了超越人間現實之上的異象。在現實的苦難以及沒有出路的苦悶裡，他因為上主的靈之故，看到了表象世界中，非比尋常的一面，完全不同於現實的景象，經過解釋後，這將為他所處的時代指出新的方向及意義。這是典型啟示文學的特色，以現實的「經驗」出發，但卻超越現實的環境。他經歷到北方吹起的風，伴隨著雲與電，這一切恍如戲臺上的「布幕」；當它們捲起時，露出了天上的景緻，他看到了難以歸類的活物（生物），這四個活物彷彿象徵著人、獸、天使等特性，然後上帝在榮耀之中顯現，這時作為祭司的以西結已無以名狀地俯伏在地，他也無法言說，因為他過往的宗教知識、經驗都無法說明他此時的經歷。他聽見有聲音說：「人子啊，你站起來，我要和你說話。」經過這一切異象，也同時打破他過往所有經驗的框架後，上帝親自和他說話，為他身處的時代發出呼籲。請問你在現今現實的生活中，如疫情、政爭、戰爭等等現實之上，你在信仰中有什麼樣的期待與「看見」？

請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應（並建議將心得記下）

1:28 下雨的日子，雲中彩虹的形狀怎樣，周圍光輝的形狀也是怎樣。這就是耶和華榮耀形像的樣式，我一看見就臉伏於地。我又聽見一位說話者的聲音。

2:1 他對我說：「人子啊，你站起來，我要和你說話。」

詩 35:11-28 求主不要遠離我！

【默想】（請閱讀經文後，安靜默想，有哪句話或哪一個詞你特別有感觸，就以此領悟作為祈禱）

徒 10:23b-33 哥尼流與彼得

【經文】

10:23 彼得就請他們進去住宿。次日，他起身和他們同去，還有約帕的幾個弟兄跟他一起去。

10:24 又次日，他（[10.24]有古卷是「他們」。）進入凱撒利亞，哥尼流已經請了他的親朋好友在等候他們。

10:25 彼得一進去，哥尼流就迎接他，俯伏在他腳前拜他。

10:26 但是彼得拉他起來，說：「你起來，我自己也不過是人。」

10:27 彼得和他一邊說話一邊進去，見有好些人聚集，

10:28 就對他們說：「你們知道，猶太人和別國的人結交來往本是不合規矩的，但上帝已經指示我，無論甚麼人都不可看作污俗或不潔淨的。

10:29 所以，我一被邀請，沒有推辭就來了。現在請問，你們為甚麼叫我來呢？」

10:30 哥尼流說：「四天前，這個時候，我在家中守着下午三點鐘的禱告，忽然有一個人穿着明亮的衣裳站在我面前，

10:31 說：『哥尼流，你的禱告已蒙垂聽，你的賙濟在上帝面前已蒙記念了。

10:32 你要派人往約帕去，請那稱為彼得的西門來，他住在海邊一個皮革匠西門的家裏。』

10:33 所以我立刻派人去請你。你來了真好。現在我們都在上帝面前，要聽主（[10.33]「主」：有古卷是「上帝」。）吩咐你的一切話。」

【默想】

這是教會宣教史上的轉捩點，聖靈的工作使人消除了人們根深蒂固的成見，使他們能夠會面，並且因此在日後能夠成為一個合一的信仰團契。在這裏，我們首先看到聖靈強烈的工作使彼得先能夠接納非猶太人，才会有這次造訪的行程。在今日我們的家園也需要聖靈大大的工作，使充滿偏見與對立的人或族群，得以成為一個團契。我們可有期待聖靈充滿，使我們成為和睦的使者？此外，我們時常將周邊發生的事情歸類到我們習以為常的範疇中；聖靈藉著哥尼流，打破了彼得劃分事情的範疇，「潔 vs. 不潔」，「猶太人 vs. 別國人」，「合理的事 vs. 不合理的事」等等。聖靈讓我們看到新的信仰團體的產生，也看了新的合一方向，看到不能倒塌的牆倒了，你也能看見嗎？請省察一下，你對某些人是否有偏見，對血緣、政治立場、宗教信仰、性別...等等與你不同的人，你如何歸類他們？請謹記聖靈的工作是使人更加和睦，而非使人更加敵對或疏離的。

請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應（並建議將心得記下）

10:27 彼得和他一邊說話一邊進去，見有好些人聚集，

10:28 就對他們說：「你們知道，猶太人和別國的人結交來往本是不合規矩的，但上帝已經指示我，無論甚麼人都不可看作污俗或不潔淨的。」

預備大齋期第一主日

星期三(3/5) 聖灰日 (Ash Wednesday)

珥 2:1-2,12-17 歸向你們的上帝

【經文】

2:1 你們要在錫安吹角，在我的聖山發出警報。這地所有的居民要發顫，因為耶和華的日子快到，已經臨近了。

2:2 那是黑暗、陰森的日子，是密雲、烏黑的日子，如同黎明籠罩山嶺。有一隊蝗蟲，又大又強，自古以來沒有像這樣的，以後直到萬代也必沒有。

2:12 然而你們現在要禁食，哭泣，哀號，一心歸向我。這是耶和華說的。

2:13 你們要撕裂心腸，不要撕裂衣服。歸向耶和華 - 你們的上帝，因為他有恩惠，有憐憫，不輕易發怒，有豐盛的慈愛，並且會改變心意，不降那災難。

2:14 誰知道他也許會回心轉意，留下餘福，就是獻給耶和華 - 你們上帝的素祭和澆

酒祭。

2:15 你們要在錫安吹角，使禁食的日子分別為聖，宣告嚴肅會。

2:16 聚集百姓，使會眾自潔；召集老年人，聚集孩童和在母懷吃奶的；使新郎出內室，新娘離開洞房。

2:17 事奉耶和華的祭司要在走廊和祭壇間哭泣，說：「耶和華啊，求你顧惜你的百姓，不要使你的產業受羞辱，在列國中成為笑柄。為何讓人在萬民中說『他們的上帝在哪裏』呢？」

【默想】

面對上主，尤其是祂的審判，我們只有真誠地悔改，期待祂的回心轉意。猶太人或中東民族往往在表示懊悔時，都會表現得較為誇張，如不顧一切撕裂了衣裳，將塵土撒在自己身上。但是這種高昂的情緒，如果沒有一個真實悔改的心，即使外在行動再激烈，如不斷禁食、撕裂外袍、參與各樣崇拜、讀認罪文、領聖餐....等等，都於事無補，既得不到寬恕，自己也不會提升。請問當你在崇拜或聖餐的時候讀到認罪文，你是否出於真心的悔改？在第 12 節中提到上主要求我們要「一心歸向我」，意即要我們的心專注於祂，請問你一天之中可有「內心完全專注於主」的時刻？

請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應（並建議將心得記下）

2:12 然而你們現在要禁食，哭泣，哀號，一心歸向我。這是耶和華說的。

2:13 你們要撕裂心腸，不要撕裂衣服。歸向耶和華 - 你們的上帝，因為他有恩惠，有憐憫，不輕易發怒，有豐盛的慈愛，並且會改變心意，不降那災難。

詩 51:1-17 祈求憐憫

【經文】

51:1 ([撒下 12:1-25](#)) 上帝啊，求你按你的慈愛恩待我！按你豐盛的憐憫塗去我的過犯！

51:2 求你將我的罪孽洗滌淨盡，潔除我的罪！

51:3 因為我知道我的過犯；我的罪常在我面前。

51:4 我向你犯罪，惟獨得罪了你，在你眼前行了這惡，以致你責備的時候顯為公義，判斷的時候顯為清白。

51:5 看哪，我是在罪孽裏生的，在我母親懷胎的時候就有了罪。

51:6 你所喜愛的是內心的誠實；求你在我隱密處使我得智慧。

51:7 求你用牛膝草潔淨我，我就乾淨；求你洗滌我，我就比雪更白。

51:8 求你使我得聽歡喜快樂的聲音，使你所壓傷的骨頭可以踴躍。

51:9 求你轉臉不看我的罪，塗去我一切的罪孽。

51:10 上帝啊，求你為我造清潔的心，使我裏面重新有正直([51.10]「正直」或譯「堅定」。)的靈。

51:11 不要丟棄我，使我離開你的面；不要從我收回你的聖靈。

51:12 求你使我重得救恩之樂，以樂意的靈來扶持我，

51:13 我就把你的道指教有過犯的人，罪人必歸順你。

51:14 上帝啊，你是拯救我的上帝；求你救我脫離流入血的罪！我的舌頭就高唱你的公義。

51:15 主啊，求你使我嘴唇張開，我的口就傳揚讚美你的話！

51:16 你本不喜愛祭物，若喜愛，我就獻上；燔祭你也不喜悅。

51:17 上帝所要的祭就是憂傷的靈；上帝啊，憂傷痛悔的心，你必不輕看。

【默想】(請閱讀經文後，安靜默想，有哪句話或哪一個詞你特別有感觸，就以此領悟作為祈禱)

林後 5:20b-6:10 拯救的日子

【經文】

5:20 所以，我們作基督的特使，就好像上帝藉我們勸你們一般。我們替基督求你們，與上帝和好吧！

5:21 上帝使那無罪([5.21]「無罪」：原文直譯「不知罪」。)的，替我們成為罪，好使我們在他裏面成為上帝的義。

6:1 我們與上帝同工的也勸你們，不可白受他的恩典；

6:2 因為他說：「在悅納的時候，我應允了你；在拯救的日子，我幫助了你。」看哪，現在正是悅納的時候！看哪，現在正是拯救的日子！

6:3 我們不在任何事上妨礙任何人，免得這使命被人毀謗；

6:4 反倒在各樣的事上表明自己是上帝的用人：就如在持久的忍耐、患難、困苦、災難、

6:5 鞭打、監禁、動亂、勞碌、失眠、飢餓、

6:6 廉潔、知識、堅忍、恩慈、聖靈的感化、無偽的愛心、

6:7 真實的言語、上帝的大能、藉着仁義的兵器在左在右、

6:8 榮譽或羞辱、惡名或美名。我們似乎是誘惑人的，卻是誠實的；

6:9 似乎不為人所知，卻是人所共知；似乎是死了，卻是活着；似乎受懲罰，卻沒有被處死；

6:10 似乎憂愁，卻常有喜樂；似乎貧窮，卻使許多人富足；似乎一無所有，卻樣樣都有。

【默想】

對於一個新造的人而言，他被賦予了一項重要的任務，就是「使人在基督裏與上帝和好」，換言之，我們是使人和睦的使者，是基督的特使。對於這項使命，你自認執行得如何？再者，「在基督裡，他就成為新造的人」，這是何等大的應許；當我們認罪悔改接受基督時，並不只是被上主赦免而已，「新造的人」意味著我們的性格 (character)、價值觀、行動力都會發生變化。會有如此的變化，主要是因為「基督的愛」激勵了我們，認識這點是非常重要的，因為基督的愛，不但會使人生命發生變化的，成為新的創造或新造的人 (New Creation)，更會使這個新人也會用愛來改變周遭的世界。愛真的能帶來改變，你可有這樣的經驗？此刻請認真地回想，當你接受基督後，你可有任何改變？從前的你羨慕什麼？現在的你又羨慕什麼？請不要急著給答案，找個安靜的時刻好好想想，然後作個認真的禱告，為你的改變獻上感謝，或禱告求主的愛能激勵你，直到你的生命發生變化為止。

請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應 (並建議將心得記下)

5:20 所以，我們作基督的特使，就好像上帝藉我們勸你們一般。我們替基督求你們，與上帝和好吧！

太 6:1-6,16-21 真實的信仰

【經文】

6:1 「你們要謹慎，不可故意在人面前表現虔誠，叫他們看見，若是這樣，就不能得你們天父的賞賜了。」

6:2 「所以，你施捨的時候，不可叫人在你前面吹號，像那假冒為善的人在會堂裏和街道上所做的，故意要得人的稱讚。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。」

6:3 你施捨的時候，不要讓左手知道右手所做的，

6:4 好使你隱祕地施捨；你父在隱祕中察看，必然賞賜你。」

6:5 「你們禱告的時候，不可像那假冒為善的人，愛站在會堂裏和十字路口禱告，故意讓人看見。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。

6:6 你禱告的時候，要進入內室，關上門，向那在隱祕中的父禱告；你父在隱祕中察看，必將賞賜你。

6:16 「你們禁食的時候，不可像那假冒為善的人，臉上帶着愁容；因為他們蓬頭垢面，故意讓人看出他們在禁食。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。

6:17 你禁食的時候，要梳頭洗臉，

6:18 不要讓人看出你在禁食，只讓你隱祕中的父看見；你父在隱祕中察看，必然賞賜你。」

6:19 ([路 12:33-34](#)) 「不要為自己在地上積蓄財寶；地上有蟲子咬，能銹壞，也有賊挖洞來偷。

6:20 要在天上積蓄財寶；天上沒有蟲子咬，不會銹壞，也沒有賊挖洞來偷。

6:21 因為你的財寶在哪裏，你的心也在哪裏。」

【默想】

對於別人的善事，我們要不吝於誇獎；對於自己行善，絕對要避免誇耀，免得使善事變成壞事。寶訓中的「給予」是一種生命改變後，因感恩而付出。因為上帝已經先回饋我們了，所以我們不需要再從「給予」過程中，期待得到其他回報。請檢討一下你的「給予」實踐的狀況，並從而反省你對恩典體會的深度。因為對恩典的體會越深，就越願意付出。最後，經文中提到「隱祕中察看」的天父，其實我們的動機，以及在內室中心靈的狀態，天父都知道，所以若連我們禱告都要用「演」的，連在上帝面前都要「假裝」熱誠的話，那麼我們也太可憐了。感謝主，我們可以坦然無懼地在祂的面前，單單面對祂。請反省你的祈禱生活、施予或奉獻，是否真實、真心？你的心在哪裏？或你正在努力為什麼目標，積蓄著什麼？

請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應（並建議將心得記下）

6:6 你禱告的時候，要進入內室，關上門，向那在隱祕中的父禱告；你父在隱祕中察看，必將賞賜你。

星期四(3/6)

出 5:10-23 以色列在受苦

【經文】

5:10 監工和工頭出來對百姓說：「法老這樣說：『我不給你們草，

5:11 你們自己在哪裏能找到草，就往哪裏去找吧！但你們的工作一點也不可減少。』」

5:12 於是，百姓分散在埃及全地，撿碎稭當草用。

5:13 監工催逼他們，說：「你們每天要做完一天的工，與先前有草一樣。」

5:14 法老的監工擊打他們所派的以色列工頭，說：「為甚麼昨天和今天你們沒有按照以前做磚的數目，完成你們的工作呢？」

5:15 以色列人的工頭來哀求法老說：「為甚麼這樣待你的僕人呢？」

5:16 監工不把草給僕人，並且對我們說：『做磚吧！』看哪，你僕人挨了打，其實是你百姓的錯。」

5:17 法老卻說：「懶惰，你們真是懶惰！所以你們說：『讓我們去向耶和華獻祭吧。』」

5:18 現在，去做工吧！草是不會給你們，磚卻要如數交納。」

5:19 以色列人的工頭聽見「你們每天做磚的工作一點也不可減少」，就知道惹上禍了。

5:20 他們離開法老出來，正遇見摩西和亞倫站在那裏等候他們，

5:21 就向他們說：「願耶和華鑒察你們，施行判斷，因為你們使我們在法老和他臣僕面前有了臭名，把刀遞在他們手中來殺我們。」

5:22 摩西回到耶和華那裏，說：「主啊，你為甚麼苦待這百姓呢？為甚麼差派我呢？」

5:23 自從我到法老那裏，奉你的名說話，他就苦待這百姓，你卻一點也沒有拯救你的百姓。」

【默想】

有時候，我們也會遇到如同摩西的困境與疑惑，他既是遵循上主的旨意去拯救在埃及受苦的百姓，怎麼百姓在他的工作下，不但沒有得到預期的解救，情況卻反而更加惡劣，問題出在哪裏呢？其實有時上帝所託付給我們的任務，我們以為一切行動都是在上帝的旨意中，自己也省察，起心動念也不是為了自己的利益，一切都期待著主的旨意成全，但卻見不到預期的改變。這與許多在教會中服事的經歷相似，如教會復興不也是一件上帝所喜悅的事嗎？但為何我們投入、付出了許久卻未見到復

興之火呢？有時甚至情況每下愈況，處境更加艱難。你想這是怎麼一回事呢？是否上帝就是要讓我們經歷祂更大的工作？這正是我們信心的考驗！請記得上帝時常不是用我們想的方式，或我們以為的時間來完成祂的工作。

請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應（並建議將心得記下）

5:22 摩西回到耶和華那裏，說：「主啊，你為甚麼苦待這百姓呢？為甚麼差派我呢？

5:23 自從我到法老那裏，奉你的名說話，他就苦待這百姓，你卻一點也沒有拯救你的百姓。」

詩 91:1-2,9-16 在所行的路上保護你

【經文】

91:1 住在至高者隱密處的，必住在全能者的蔭下。

91:2 我要向耶和華說：「我的避難所、我的山寨、我的上帝，你是我所倚靠的。」

91:9 因為耶和華是我的避難所，你以至高者為居所，

91:10 禍患必不臨到你，災害也不挨近你的帳棚。

91:11 因他要為你命令他的使者，在你所行的一切道路上保護你。

91:12 他們要用手托住你，免得你的腳碰在石頭上。

91:13 你要踹踏獅子和毒蛇，踐踏少壯獅子和大蛇。

91:14 「因為他專心愛我，我要搭救他；因為他認識我的名，我要把他安置在高處。

91:15 他若求告我，我就應允他；他在急難中，我與他同在；我要搭救他，使他尊貴。

91:16 我要使他享足長壽，將我的救恩顯明給他。」

【默想】(請閱讀經文後，安靜默想，有哪句話或哪一個詞你特別有感觸，就以此領悟作為祈禱)

徒 7:30-34 摩西的呼召

【經文】

7:30 「過了四十年，在西奈山的曠野，有一位天使在荆棘的火焰中向摩西顯現。

7:31 摩西見了那異象，覺得很驚訝，正往前觀看的時候，有主的聲音說：

7:32 『我是你列祖的上帝，就是亞伯拉罕、以撒、雅各的上帝。』摩西戰戰兢兢，不敢觀看。

7:33 主對他說：『把你腳上的鞋脫下來，因為你所站的地方是聖地。

7:34 我的百姓在埃及所受的困苦，我確實看見了；他們悲嘆的聲音，我也聽見了。
我下來要救他們。現在，你來，我要差你往埃及去。』

【默想】

這是司提反講章中的一部份，幫助聽眾回顧他們的身份，就是那位亞伯拉罕、以撒、雅各的上帝，差遣摩西去拯救他們，而且是在他們仍未認識上帝、還不懂得向上帝祈禱的時候，上帝的救恩就已經發動了，摩西就是在這時遇見了焚而不毀的荊棘，接收了上帝救贖計畫中賦予他的任務。「差往埃及」意即要他到受苦的百姓當中，當然他也必要受苦。請默想，基督與這段經文的關係為何？此外，若是上主差遣你到受苦的百姓當中，你會如何回應呢？

請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應（並建議將心得記下）

7:34 我的百姓在埃及所受的困苦，我確實看見了；他們悲嘆的聲音，我也聽見了。
我下來要救他們。現在，你來，我要差你往埃及去。

星期五(3/7)

出 6:1-13 上帝應許拯救

【經文】

6:1 耶和華對摩西說：「現在你必看見我向法老所行的事，使他因我大能的手放以色列人走，因我大能的手把他們趕出他的地。」

6:2 上帝吩咐摩西，對他說：「我是耶和華。」

6:3 我從前向亞伯拉罕、以撒、雅各顯現為全能的上帝；至於我的名耶和華，我未曾讓他們知道。

6:4 我要與他們堅立我的約，要把迦南地，他們寄居的地賜給他們。

6:5 我聽見以色列人被埃及人奴役的哀聲，我就記念我的約。

6:6 所以你要對以色列人說：『我是耶和華；我要除去埃及人加給你們的勞役，救你們脫離他們的奴役。我要用伸出來的膀臂，藉嚴厲的懲罰救贖你們。』

6:7 我要以你們為我的百姓，我也要作你們的上帝。我除去埃及人加給你們的勞役，你們就知道我是耶和華你們的上帝。

6:8 我起誓應許給亞伯拉罕、以撒、雅各的地，我要領你們進去，將那地賜給你們

為業。我是耶和華。』」

6:9 摩西把這話告訴以色列人，但是他們因心裏愁煩，又因苦工，就不肯聽摩西的話。

6:10 耶和華吩咐摩西說：

6:11 「你去對埃及王法老說，讓以色列人離開他的地。」

6:12 摩西在耶和華面前說：「看哪，以色列人尚且不聽我，法老怎麼會聽我這不會講話的人呢？」

6:13 耶和華吩咐摩西和亞倫，命令他們到以色列人和埃及王法老那裏，把以色列人從埃及地領出來。

【默想】

這段經文說明了摩西工作的困境，他被差派去解救在埃及受苦的百姓，他接受了差遣，其實就意謂著上帝對以色列人的眷顧，祂並沒有忘記祂對亞伯拉罕、以撒、雅各的應許，即便百姓可能沒有印象，但上帝不會忘記所做過的應許。然而摩西的困境是，他解救的人卻寧可「安於現狀」，或擔心情況更糟以致不肯接受或相信上帝的拯救。這時的百姓已經被壓迫得沒有了改變任何生活，或變得更自由的想像力，甚至對施予拯救的上帝，或祂所差派的人反感，而對他們不利。苦難有時會磨光了我們對自由的想像力，或消蝕了我們對救贖的期待。請趁此機會反省，對活出更好的門徒品質的生活，此刻的你是否已失去了想像力與期待？你是否無形中已經「安於現狀」，再無挑戰環境的勇氣或信心？

請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應（並建議將心得記下）

6:1 耶和華對摩西說：「現在你必看見我向法老所行的事，使他因我大能的手放以色列人走，因我大能的手把他們趕出他的地。」

詩 91:1-2,9-16 在所行的路上保護你

【默想】(請閱讀經文後，安靜默想，有哪句話或哪一個詞你特別有感觸，就以此領悟作為祈禱)

徒 7:35-42 人民向摩西抱怨

【經文】

7:35 「這摩西就是有人曾棄絕他說『誰立你作我們的領袖和審判官』的，上帝卻藉

那在荊棘中顯現的天使的手差派他作領袖，作解救者。

7:36 這人領以色列人出來，在埃及地，在紅海，在曠野的四十年間行了奇事神蹟。

7:37 這人是摩西，就是那曾對以色列人說『上帝要從你們弟兄中給你們興起一位先知像我』的。

7:38 這人是那曾在曠野的會眾中和西奈山上，與那對他說話的天使同在，又與我們祖宗同在的，他領受了活潑的聖言傳給我們。

7:39 我們的祖宗不肯聽從，反棄絕他，他們的心轉向埃及，

7:40 對亞倫說：『你為我們造神明，在我們前面引路，因為領我們出埃及地的這個摩西，我們不知道他遭遇了甚麼事。』

7:41 那時，他們造了一個牛犢，又拿祭物獻給那像，為自己手所做的工作歡躍。

7:42 但是上帝轉臉不顧，任憑他們祭拜天上的日月星辰，正如先知書上所寫的：『以色列家啊，你們四十年間在曠野，何曾將犧牲和祭物獻給我？

【默想】

司提反的講道是很沈重的，特別是他引用了《阿摩司書》5:25-27 的經文，這是猶太人（及所有熱心但自以為是的人）最不想聽到的事。我們常常會以為自己是在為上主大發熱心，其實我們可能正在行上主並不喜悅的事，獻祭原以為是獻給上帝，討祂的喜悅，但沒想到到頭來卻是獻給了偶像，而且更危險的清況，是因此逃避了良心的控訴，以為已經完成了上主的要求。所以信仰需要時時地反省或省察，不然我們也可能會像經文所指的猶太人一樣，自以為討主喜悅，卻行了可憎之事。請深思你的服事，你正在建造什麼？正在拆毀什麼？可有真正地與上帝同行？

請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應（並建議將心得記下）

7:41 那時，他們造了一個牛犢，又拿祭物獻給那像，為自己手所做的工作歡躍。

7:42 但是上帝轉臉不顧，任憑他們祭拜天上的日月星辰，正如先知書上所寫的：『以色列家啊，你們四十年間在曠野，何曾將犧牲和祭物獻給我？

星期六(3/8)

傳 3:1-8 凡事都有定期

【經文】

3:1 凡事都有定期，天下每一事務都有定時。

3:2 生有時，死有時；栽種有時，拔出([3.2]「拔出」：原文是「拔出所栽種的」。)有時；

3:3 殺戮有時，醫治有時；拆毀有時，建造有時；

3:4 哭有時，笑有時；哀慟有時，跳舞有時；

3:5 丟石頭有時，撿石頭有時；懷抱有時，不抱有時；

3:6 尋找有時，失落有時；保存有時，拋棄有時；

3:7 撕裂有時，縫補有時；沉默有時，說話有時；

3:8 喜愛有時，恨惡有時；戰爭有時，和平有時。

【默想】

這段經文一開始的引言，傳道者就「時間」的概念，提到了一個詞「定時」(*kairos* 又作「時機」或「關鍵時刻」)，接著他又將人生百態，分為了十四組強烈對比的對句，都以「有時」作為結尾。從上帝而言，世間萬事萬物都有其自然的時間表，但從個人的角度而言，我們都感覺到的關鍵的時刻裏遇到關鍵的事，因為我們還活在日光之下，所以不能知道上帝的時間表，我們僅能觀察到事情發生的時機。儘管如此，活在日光下的我們凡事都有可進行的時間，也就是都可以有分配到的時間，我們無法預知接下來會發生什麼事，但我們可以分配我們所擁有的時間去完成或進行一些重要的事，若因為不知道上帝的時間表，就放下一切的努力，抱著「宿命」的態度，這並不是傳道者的本意。你可有珍惜當下的時間，進行有意義的工作或事奉嗎？你可曾求主給你智慧，在關鍵的時候，作關鍵的事？

請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應（並建議將心得記下）

3:1 凡事都有定期，天下每一事務都有定時。

詩 91:1-2,9-16 在所行的路上保護你

【默想】(請閱讀經文後，安靜默想，有哪句話或哪一個詞你特別有，就以此領悟作為祈禱)

約 12:27-36 耶穌預告將被釘十字架

【經文】

12:27 「我現在心裏憂愁，我說甚麼才好呢？說『父啊，救我脫離這時候』嗎？但我正是為這時候來的。」

12:28 父啊，願你榮耀你的名！」於是有聲音從天上來，說：「我已經榮耀了我的名，還要再榮耀。」

12:29 站在旁邊的眾人聽見，就說：「打雷了。」另有的說：「有天使對他說話。」

12:30 耶穌回答說：「這聲音不是為我，而是為你們來的。」

12:31 現在正是這世界受審判的時候；現在這世界的統治者要被趕出去。

12:32 我從地上被舉起來的時候，我要吸引萬人來歸我。」

12:33 耶穌這話是指自己將要怎樣死說的。

12:34 眾人就回答他：「我們聽見律法書上說，基督是永存的；你怎麼說，人子必須被舉起來呢？這人子是誰呢？」

12:35 耶穌對他們說：「光在你們中間為時不多了，應該趁着有光的時候行走，免得黑暗臨到你們；那在黑暗裏行走的，不知道往何處去。」

12:36 你們趁着有光，要信從這光，使你們成為光明之子。」

【默想】

約翰福音雖然沒有客西馬尼園的記載，但是卻記載了這一段耶穌感到心裏憂愁的經文。耶穌明知道要面對苦難，一般情形下的反應自然是能不受傷害或痛苦最好，但是耶穌有感於祂來到世上正是要受苦的。換言之，受苦是祂來的目的。耶穌來為我們受苦，絕非一場戲，而是真正處在一種刻骨銘心的痛苦之中。我們如果也正在承受著某種苦痛，感到難以忍受，想要脫離這是正常的。然而想到主為他人得醫治而受苦，我們作為祂的跟隨者，也會以承受苦難來成全他人。你是否能體會耶穌的憂愁？你是否預備我們原來是要分擔基督的苦難？「我現在心裡正憂愁...」，這是耶穌面對受難前的心情，祂願意承受苦難讓上主得著榮耀，但苦難總是叫人感到不舒服，尤其是預備受苦時的心情。面對多難的人生，你的內心可有因應之道？

請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應（並建議將心得記下）

12:27 「我現在心裏憂愁，我說甚麼才好呢？說『父啊，救我脫離這時候』嗎？但我正是為這時候來的。」

星期日(3/9)大齋期第一主日

申 26:1-11 從埃及拯救出來

【經文】

26:1 「你進去得了耶和華 - 你上帝所賜你為業的地，並且居住在那裏的時候，

26:2 就要從耶和華 - 你上帝所賜你的地上，將收成的各種初熟土產取一些來，盛在筐子裏，帶到那裏，耶和華 - 你上帝選擇作為他名居所的地方，

26:3 到當時的祭司那裏，對他說：『我今日向耶和華 - 你的上帝宣認，我已來到耶和華向我們列祖起誓要賜給我們的地。』

26:4 祭司就從你手裏把筐子接過來，供在耶和華 - 你上帝的祭壇前。

26:5 你要在耶和華 - 你上帝面前告白說：『我的祖先原是一個流亡的亞蘭人，帶着稀少的人丁下到埃及寄居。在那裏，他卻成了又大又強、人數眾多的國。

26:6 埃及人惡待我們，迫害我們，將苦工加在我們身上。

26:7 於是我們哀求耶和華我們列祖的上帝。耶和華聽見我們的聲音，看見我們所受的困苦、勞役和欺壓，

26:8 耶和華就用大能的手和伸出來的膀臂，以及大而可畏的事和神蹟奇事，領我們出了埃及，

26:9 將我們領進這地方，把這流奶與蜜之地賜給我們。

26:10 耶和華啊，看哪，現在我把你所賜我地上初熟的土產供上。』隨後你要把筐子供在耶和華 - 你上帝面前，向耶和華 - 你的上帝下拜。

26:11 你和利未人，以及在你中間寄居的，要因耶和華 - 你上帝所賜你和你家的一切福分歡樂。

【默想】

在領受上主的福份後，獻上初熟之果(剛收到的果實)，或者獻上十分之一等行為，都是一種感恩的行動，如果不是平常就心懷感謝，那麼一收到果實，可能就得意忘形，以為這一切都是理所當然的，所以會毫不猶疑地自己先享受，或者有剩下的再獻給上主。我們能從處理自己的收穫，就可以觀察到我們內心的狀態。當你有收入、有各樣的成果時，你會先如何處理？你是否有奉獻十分之一，還是先為自己打算？

請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應(並建議將心得記下)

26:10 『耶和華啊，看哪，現在我把你所賜我地上初熟的土產供上。』隨後你要把筐子供在耶和華 - 你上帝面前，向耶和華 - 你的上帝下拜。

26:11 你和利未人，以及在你中間寄居的，要因耶和華 - 你上帝所賜你和你家的一切福分歡樂。

詩 91:1-2,9-16 在所行的路上保護你

【經文】

91:1 住在至高者隱密處的，必住在全能者的蔭下。

91:2 我要向耶和華說：「我的避難所、我的山寨、我的上帝，你是我所倚靠的。」

91:9 因為耶和華是我的避難所，你以至高者為居所，

91:10 禍患必不臨到你，災害也不挨近你的帳棚。

91:11 因他要為你命令他的使者，在你所行的一切道路上保護你。

91:12 他們要用手托住你，免得你的腳碰在石頭上。

91:13 你要踹踏獅子和毒蛇，踐踏少壯獅子和大蛇。

91:14 「因為他專心愛我，我要搭救他；因為他認識我的名，我要把他安置在高處。

91:15 他若求告我，我就應允他；他在急難中，我與他同在；我要搭救他，使他尊貴。

91:16 我要使他享足長壽，將我的救恩顯明給他。」

【默想】(請閱讀經文後，安靜默想，有哪句話或哪一個詞你特別有感觸，就以此領悟作為祈禱)

羅 10:8b-13 凡求告主名的就必得救

【經文】

10:8 他到底怎麼說呢？「這話語就離你近，就在你口中，在你心裏，」(就是說，我們傳揚所信的話語。)

10:9 你若口裏宣認耶穌為主，心裏信上帝叫他從死人中復活，就必得救。

10:10 因為，人心裏信就可以稱義，口裏宣認就可以得救。

10:11 經上說：「凡信靠他的人必不蒙羞。」

10:12 猶太人和希臘人並沒有分別，因為人人都有同一位主，他也厚待求告他的每一個人。

10:13 因為「凡求告主名的就必得救」。

【默想】

外邦的使徒保羅，內心仍然深切地為自己的同胞祈求。請默想我們的社會情況，你的感受如何？你對這個社會有何期許？保羅說「凡口裏承認耶穌是主，心裡相信上主叫他從死裡復活的人，必要得救」，前者「口裏承認...」，是生命主權歸屬的宣示；後者「心裡相信...」是真的接納上主有能力賜下祂的禮物給我們的心態。你經歷過這些過程嗎？如果沒有，你是否願意用禱告宣示你生命的主權是屬於我們的主？如果你曾作過這樣的宣示或是決定，請回憶你當時的情景與心情。

請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應（並建議將心得記下）

10:9 你若口裏宣認耶穌為主，心裏信上帝叫他從死人中復活，就必得救。

路 4:1-13 耶穌受試探

【經文】

4:1 ([太 4:1-11](#) [可 1:12-13](#)) 耶穌滿有聖靈，從約旦河回來，聖靈把他引到曠野，

4:2 四十天受魔鬼的試探。在那些日子，他沒有吃甚麼，日子滿了，他餓了。

4:3 魔鬼對他說：「你若是上帝的兒子，叫這塊石頭變成食物吧。」

4:4 耶穌回答說：「經上記着：『人活着，不是單靠食物。』」（[4.4]有古卷加「乃是靠上帝口裏所出的一切話。」）

4:5 魔鬼又領他上了高山，霎時間把天下萬國都指給他看，

4:6 對他說：「這一切權柄和榮華我都要給你，因為這原是交給我的，我願意給誰就給誰。」

4:7 你若在我面前下拜，這一切都歸你。」

4:8 耶穌回答他說：「經上記着：『要拜主 - 你的上帝，惟獨事奉他。』」

4:9 魔鬼又領他到耶路撒冷去，叫他站在聖殿頂上，對他說：「你若是上帝的兒子，從這裏跳下去！

4:10 因為經上記着：『主要為你命令他的使者保護你；

4:11 他們要用手托住你，免得你的腳碰在石頭上。』」

4:12 耶穌回答他說：「經上說：『不可試探主 - 你的上帝。』」

4:13 魔鬼用完了各樣的試探，就離開耶穌，再等時機。

【默想】

是誰領耶穌到曠野呢？這有什麼意義？如果此刻耶穌也帶著你一同到曠野，你會遇見什麼試探？你會如何回應？請花點時間，運用你的想像力，去到你心靈的曠野。受洗後的耶穌，就被聖靈引到曠野，在那裏被魔鬼所試探。曠野決不是一般人平常住的地方，在那裏生活會使我們必須放下平常所依賴的物質。所以魔鬼也就是敵基督的，牠用的方式，就是要人放棄受苦，牠很容易看到我們的軟弱，將放棄受苦的種子放在心裏，使我們妄想可以不必受苦而完成上主的使命，這的確是一種幻想，因為連耶穌在受洗時被稱為上主的愛子的，都不能避免受苦。立志跟隨祂的就不能心存僥倖，以為可以走捷徑。若心存如此幻想，或沒有預備好受苦，那麼就容易落入試探。你預備好因基督的榜樣而為他人受苦嗎？

請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應（並建議將心得記下）

4:12 耶穌回答他說：「經上說：『不可試探主 - 你的上帝。』」

本週小組討論

鄭沂珊

1. 困境呼求 vs. 應許堅定

(參：出埃及記 5:10-23、出埃及記 6:1-13、使徒行傳 7:30-34)

以色列人在埃及受苦時向上帝哀求，摩西也因法老的剛硬而疑惑，但上帝仍堅定地應許拯救。在你人生的困境中，你是否曾懷疑上帝的應許？當祂的回應似乎遲遲未來，你如何學習像摩西一樣，選擇信靠而不退縮？

2. 悔改破碎 vs. 蒙恩更新

(參：約珥書 2:1-2,12-17、馬太福音 6:1-6,16-21)

約珥書呼籲百姓撕裂心腸、真實悔改；耶穌提醒我們，禁食與禱告應該是內心真誠的，而非為人可見的形式。在你的屬靈生命中，有哪些時候你的悔改只是表面的？你如何更深地操練真正破碎與歸向神，使你的敬虔不只是外表，而是生命的更新？

3. 人的背離 vs. 神的忍耐

(參：使徒行傳 7:35-42、傳道書 3:1-8)

司提反在講道中提到，以色列人多次背離上帝，轉向偶像，但上帝仍然耐心引導他們。傳道書則提醒我們，人生有不同的季節。請回顧你的屬靈旅程，是否有過遠離上帝的時刻？上帝如何以忍耐和恩典等待你回轉？你可以如何在不同的生命季節中，更堅定地跟隨祂？

參加每日讀經計畫：將每日心得，請用掃描或手機攝影後，檔案寄 disciple@methodist.org.tw 或以 Line 傳送給衛理門徒培育中心，蕭姊妹

讀者可以透過每日三讀三禱網頁：www.1day3read3pray.com 或掃描以下 QR Code，每週接收每日三讀三禱靈修材料；亦可透過影音平台，聆聽每天經課與默想。歡迎與您的屬靈伙伴分享使用，在上主話語中一同成長。



每日三讀三禱網頁



每日三讀三禱 Line



我們的團隊

文字工作：龐君華、邱泰耀、褚秀玲、鄭沂珊

影音工作：劉淑華、呂華光、蕭曉玲

後勤：蕭湘逸、蕭毓蓉、陳淑鳳

封面：王柏欽

整合執行：陳繼賢

每日三讀三禱

(台灣) 衛理神學研究院

宣教牧養研究中心「宣教牧養支援計劃」

衛理公會門徒培育中心

1day3read3pray.com